

卷一

湖南電燈公司緊要啟事

華天大王

解 題 問 難 疑

（再問）前上買來的鞋子，價值幾元，問幾天就壞於經濟上，太不合算。馬恆記的鞋子，好是真好，就是價太貴。這個問題，如何解決。

答：現由馬恆記，隨時勢潮流，自變十節天地起，發售新出品。毛呢呢男鞋，每雙只收回成本，一元八角。

假廉物美。鞋大出一世。這些疑難問題，統統都解決了。聽說每天只賣一雙。快去買吧。再會。再會。從九月初一日起，本號各貨一律大廉價。

馬恆記在青石街電話七百二十八號

本主理啓

毛止紅腫，止痛，名目繁多，不

多步，道為要，

以和品能，

不才若果，

醫士老如，

醫士一，

長沙有正街生，

一服燈丸

金記公司

女科聖藥

本號專治婦女一切經病，如月信不調、赤白帶下、子宮虛冷、久不受胎、產後諸症，服之立效。此藥乃名醫秘傳，選用名貴藥材，遵古法炮製而成。每盒光洋八角。

六角亭養天和謹啓

本公司實價批發一貨一按實買

榮記南旗社廟新

須服還少丹

▽量以防元氣之不足 連服三四瓶後 面色漸紅 肌肉豐滿

新到 大減一月 價

運者昨接總行來電附品期限以滿爲止 出售表歡迎各界諸君惠顧之雅意以 生過期無價

長分 南正街 厚板 北堂街 都美利
銷 下太平街 餘桂記
沙 府正街 麗新 上波子街 恆同發
處 凡患此症者 勢必一身多病 壽命能延長△

人含笑深閨日

[illegible]

美眼

[illegible]

下長

沙小西門外 美商二德洋行啓
河街金八號

六十餘
童之實
學冬天
乳房膨
野性靈
學小函
百學車

[illegible]

二十世紀
國醫學術
發展之概
天功補
曲肱重
麥月經
無效者
免早絕

[illegible]

初開

幕

本社承頂湖南旅社戲樓營業房產器具均已修繕完竣煥然一新茲特加價優等招待員役使諸君便利設備更為齊全價目已詳載於本報茲錄其數如左
單間七角七分普通五角五分特等房兩間九折

駐湘總經理中央貿易公司 電話八八號
九一七號

丹

得生精補血諸功更能增加飯量

病不相侵 耐心久服 轉弱為強 愈能延長壽命 雖老者而少也

來函知故特贈原碼六折

自陽曆十月十八日起

價目每瓶大洋一元五角

每打拾五元

長沙柑子園衛生藥房總經理

本公司前在湖南省經營火險業有年所信譽昭著茲因本
公司遷往廣東省城經營火險業起見特委託長沙中央貿易公司代為接洽如蒙
惠顧請至該公司接洽可也

後瓶一服封

胃口大開
思想敏捷
精神充足
舉重若輕

大便按日
十分發達
腦力不知
辦事疲倦
筋骨非常
強健

重慶普濟藥房謹啓

陳嘉庚公司分行開幕

大減價 加贈良丹

本公司自先行交易以來極承 各界贊美曷勝榮幸茲擇於九月二十五日正式開幕時再舉行大廉價各貨一律九折三星期並附贈本廠出品之良藥數種敬以酬答 惠顧諸君之雅意機會難再幸勿交臂失之

南陽街五十一號電話三三八

請吸華建烟

大英煙公司啟

經理花旗煙公司

面不以光顧取大之手續出之取與器

[illegible]



離因困頓致債務而陷於國際的半殖民地之地位

政策之一

油肝魚精麥英華

凡青年之學業繁忙 體弱而肌瘦 壯年之治事不敏 動輒頭暈而神疲 晚年之陰陽失調 精神恍惚而失眠服 華英麥精魚肝油 可以養精神而助陽 健胃脾 濟血氣 不論男女老幼均可以作常服之補劑

總發行所 華英大藥房

舖屋公館出賣

本舖屋公館出賣 位於長沙市... 有意者請洽...

兩湖大旅社緊要啟事

本旅社因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...

感謝良醫

本人患病多年 經某醫生診治 藥到病除 特此登報鳴謝...

唐淑明啟事

本人因事外出 凡有親友來訪 請向某處轉達...

長沙市政籌備處招包

本處現有工程招標 歡迎各界人士投標...

公館出售

現有公館一座 環境優美 交通便利 有意者請洽...

第四集團軍第六師司令部啟事

本司令部因業務需要 遷往新址... 敬請各界人士繼續支持...

期作廢

本處現有期票作廢 敬請持票人前來辦理...

大地皮拍賣

現有大地皮一塊 位於長沙市... 歡迎各界人士參加拍賣...

三多齋南貨號啟事

本號因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...

證章作廢

本處現有證章作廢 敬請持章人前來辦理...

符號作廢

本處現有符號作廢 敬請持符人前來辦理...

工賃券展期收回

本處現有工賃券展期收回 敬請持券人前來辦理...

西式門面招租

現有西式門面一座 位於長沙市... 歡迎各界人士租購...

陳傑生緊要啟事

本人因事外出 凡有親友來訪 請向某處轉達...

新大陸保險公司賠款敏捷

本公司因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...

發昌機器廠信用卓著

本廠因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...

肺形草

肺病救星

本藥專治肺病 功效顯著 凡患肺病者 請速購服...

福源超煙號

本號因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...

演說錄

本處現有演說錄 敬請持錄人前來辦理...

現行法規

本處現有現行法規 敬請持法規人前來辦理...

國稅刑事訴訟法

本處現有國稅刑事訴訟法 敬請持法者前來辦理...

BAYER

德國拜耳阿司匹靈

專治 筋骨酸痛 頭痛 牙痛 傷風 寒熱等症 靈效無比

總發行所 長沙市...

介紹名醫

本處現有介紹名醫 敬請持醫人前來辦理...

湖南振新絲光紗廠

本廠因業務需要 遷往新址... 敬請舊雨新知 繼續光臨...



將現時募兵制度漸改為徵兵制度。同時注意改善下級軍官及

黨務要聞

第三次全國代表大會行將延期

△中央前電詢各省市黨部能否如期派代表
△據此止時尚未得任何省市電覆
(南京訊)本月九日，中央黨部接獲各省市黨部電覆，關於第三次全國代表大會延期一事，各省市黨部多未覆電，或覆電未及，中央黨部遂決定延期。據悉：中央黨部前曾電詢各省市黨部，能否如期派代表，各省市黨部多未覆電，或覆電未及，中央黨部遂決定延期。據悉：中央黨部前曾電詢各省市黨部，能否如期派代表，各省市黨部多未覆電，或覆電未及，中央黨部遂決定延期。

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

官吏通訓處

△省黨部函致各縣黨部
△官吏通訓處
△省黨部函致各縣黨部
△官吏通訓處

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

省黨部通告

△移轉黨員須到當地黨部辦理
△如有故犯紀律處分
△以重紀律
△各縣黨部應即遵照辦理

公報欄

湖南高等法院

民事庭裁判

主文：本庭審理原告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

主文：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

國慶紀念大會

收支清冊

(七) 火費：付開國火費洋二百一十元，共付洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(八) 佈置費：付開國佈置費洋二百一十元，共付洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(九) 雜費：付開國雜費洋二百一十元，共付洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十) 其他：付開國其他費洋二百一十元，共付洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十一) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十二) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十三) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十四) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十五) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十六) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十七) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十八) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

(十九) 合計：共計洋二百一十元。原應付洋二百一十八元七角一分，減少七元七角一分。

湖南長沙地方法院 民事庭判決 狀：原告陳國興訴被告陳國興因債務糾紛一案，業經查明事實，依法判決。被告應償還原告本金及利息。此判。

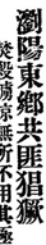
自首共黨換領證書 凡在長沙市內之自首共黨，應於一個月內向指定地點換領證書。逾期不換者，將依法嚴辦。

湖南省教育會徵文啟事 彭團長光開追悼大會籌備處啟事 湖南省城慈善總公所啟事 未陽縣省公民啟事 大律師陳家凱事務所 丹鳳樓十週紀念 武漢公安局考取中醫 回國醫 介紹人

召集各省職業團體(銀行界商會等)社會團體(教育)本黨對內

外徵收。如釐金等類。當一切廢絕之。

本黨對內政策



劉陽東鄉共匪猖獗

焚殺擄掠無所不用其極

劉陽東鄉，匪蹤頻傳，焚殺擄掠，無所不用其極。近聞該鄉匪徒，竟敢在光天化日之下，公然擄掠民財，殺害良民。當地政府已派兵前往圍剿，以期早日肅清匪患，保障地方安寧。

追悼彭園長

各界代表參加

為追悼彭園長，各界代表於昨日舉行追悼大會。會場莊嚴肅穆，各界代表均踴躍參加。追悼會由各界代表主持，並有各界代表致詞，痛陳彭園長之生平事蹟及其對地方之貢獻。追悼會圓滿結束。

介紹新著

本書係由著名學者所著

本館特介紹新著一冊，係由著名學者所著。該書內容豐富，論述精闢，對於研究我國歷史文化具有重要參考價值。現已出版，歡迎各界人士踴躍購買。

失物招領

本人不慎遺失錢包一個

本人不慎於昨日在大街上遺失錢包一個，內有現金及證件。如有拾獲者，請送還本人，必有重酬。失主：張三。

尋人啟事

本人之子張小四，年方十歲

本人之子張小四，年方十歲，於昨日在大街上走失。如有知其下落者，請通知本人，必有重酬。尋人啟事：張大。

中山堂建築委員會

建築委員會昨日開會

中山堂建築委員會昨日舉行會議，由主席主持。會議討論了建築工程之進度及經費問題。會議決定，建築工程應按原定計劃進行，並加強經費之管理與監督。會議圓滿結束。

失物招領

本人不慎遺失錢包一個

本人不慎於昨日在大街上遺失錢包一個，內有現金及證件。如有拾獲者，請送還本人，必有重酬。失主：張三。

失物招領

本人不慎遺失錢包一個

本人不慎於昨日在大街上遺失錢包一個，內有現金及證件。如有拾獲者，請送還本人，必有重酬。失主：張三。

失物招領

本人不慎遺失錢包一個

本人不慎於昨日在大街上遺失錢包一個，內有現金及證件。如有拾獲者，請送還本人，必有重酬。失主：張三。

失物招領

本人不慎遺失錢包一個

本人不慎於昨日在大街上遺失錢包一個，內有現金及證件。如有拾獲者，請送還本人，必有重酬。失主：張三。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告

華洋貿易統計報告，內容詳盡，數據準確。報告指出，華洋貿易在過去一年中呈現穩定增長之勢，顯示我國經濟之活力與潛力。報告對於政府制定貿易政策具有重要參考價值。



第三期
十一月十一日



編者報告

第三期特刊，本早早已刊出，諸君如見，因爲動身更名的問題，以致遲延了時日，到今天才出版，這是我們覺得很抱歉的地方。

這次更名的由來，就是把地域的界限展寬，長沙似乎覺得太狹隘，體育的運動，應將範圍的推廣起來，因此，經政府的審定及籌備委員會的議決，將長沙面字改為湖南，本刊的標題，當然也要更改，特此聲明。

本期除刊載上期的續稿以外，何經渭先生所作「體育是人格教育」一文，很有深遠的意義，何君在湘湘體育界素負盛譽，故能有見及此。寄華君的「體育的價值與意義」，說得甚爲詳盡，也是很有價值的論文。諸君請注意。

體育在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。

體育的價值與意義，是位文藝家，然而對於體育教育的理想，却非常注重。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。

體育的價值與意義，是位文藝家，然而對於體育教育的理想，却非常注重。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。

體育的價值與意義，是位文藝家，然而對於體育教育的理想，却非常注重。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。

體育的價值與意義，是位文藝家，然而對於體育教育的理想，却非常注重。體育，在我們上，早已佔得極重要的地位，這是無庸置疑的。

湖南秋季運動大會

(運動項目比賽規則團體教
材運動紀律運動員須知)

(3) 女子組大

團體操教材

第一節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

(續)

第二節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第三節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第四節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第五節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第六節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第七節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第八節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第九節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第十節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第十一節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第十二節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)

(續)

第十三節 準備 (四)

八呼唱：(一)兩臂側舉，(二)

同(一) (三)兩臂側舉，(四)

同(一) (五)兩臂側舉，(六)

同(一) (七)兩臂側舉，(八)

同(一) (九)兩臂側舉，(十)

同(一) (十一)兩臂側舉，(十二)

同(一) (十三)兩臂側舉，(十四)